

Inbjudan till utbildning

”Friidrott 12-14 år” - Steg 2

Friidrottens utbildning 12–14 år är andra steget i utbildningsstegen för tränare i friidrott. I denna andra del handlar det framförallt om hur man som tränare för ungdomar i pubertets-åldern kan lägga upp en åldersanpassad friidrottsverksamhet, där fokus ligger på utveckling av tekniska färdigheter i de enskilda grenarna samt koordination och fysiska egenskaper som styrka och uthållighet.
Under utbildningen används boken Grundträning i Friidrott 10–14 år och dess webbplats och SISU:s material för Grundutbildning för tränare, ”Idrottens ledarskap” och ”Idrottens träning” samt tillhörande utbildningswebb. Utbildningen 12–14 år omfattar två helger (4 dagar) plus självstudier på hemmaplan.

NYTT FÖR 2019: Kursen är 4 dagar. En uppdatering av det gamla kursmatrialat ”Grundträning i Friidrott 10-14 år” och kursplanen. För att få idrottslyftet måste man delta alla fyra dagarna och genomföra SISU webbutbildning.

Förkunskaper

Du **SKA** ha gått Steg 1 ”Friidrott 10-12 år”. Man bör också ha minst ett års erfarenhet av att vara tränare innan man går kursen ”Friidrott 12–14 år”. Kursen bygger på att jobba i team, därför ser vi gärna att kursdeltagarna ingår i team och att hela teamet går utbildningen. Även enskilda tränare/ledare är välkomna.

Datum och plats

Friidrottens Hus Göteborg

lö-sö 5-6 okt & 9-10 nov.

Alla dagar kl. 9.00–17.30

Anmälan

Senast 26 sep. På ny anmälningssida. Följande uppgifter behövs namn, adress och e-mail hela personnumret på kursdeltagaren och ev. matallergi. Maxantal 20st och först till kvarn gäller.

Kostnad

Nettokostnad/deltagare som genomför utbildningen är **900 kr**. UC Väst söker Idrottslyftsbidraget på 2400 kr och RF betalar sedan ut bidraget direkt till er förening. Efter avlutad kurs fakturerar UC Väst deltagaravgiften och hela Idrottslyftsbidraget 3300 kr. I priset ingår måltider och fika. För de som har gått ”Friidrott 10-12 år” - Steg 1. 2017 eller tidigare och saknar den nya uppdaterade boken ”Grundträning i Friidrott 10-14 år” till kommer 320kr.

Ledare

Erfarna ledare från Västsverige

Upplysning

Anders Gren 073-650 60 75. anders@ucvast.se
Kom träningskläddа.

Välkomna!

SVENSK FRIIDROTT

SISU Idrottsutbildarna

FRIIDROTT UCVÄST ucvast.se